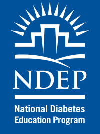


MI PLAN DE ACCIÓN PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

ÍNDICE

Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2 es parte de la campaña *Prevengamos la diabetes tipo 2 paso a paso*. El plan está basado en las estrategias para modificar el estilo de vida desarrolladas por el Programa para la Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés), que está patrocinado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Todos los recursos del DPP se encuentran en el Internet en la página electrónica www.bsc.gwu.edu/dpp/manuals.htmlvdoc. Usted puede reproducir este folleto sin necesidad de pedir autorización. Agradeceríamos que cite la fuente.



INTRODUCCIÓN

La prevención de la diabetes es posible, poderosa y comprobada. Los estudios han demostrado que si usted tiene sobrepeso y un alto riesgo de desarrollar la diabetes puede retrasar el comienzo de esta enfermedad o hasta prevenirla. Basta con perder entre un 5 y un 7 por ciento de peso. Esto quiere decir, que si usted pesa 200 libras (unos 91 kilos), debe perder de unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.5 kilos).

Pasos necesarios para tener éxito:

- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, cinco días a la semana. La actividad moderada requiere que usted haga un poco de esfuerzo físico, pero le permite mantener una conversación mientras la hace. Por ejemplo, camine rápidamente.
- Coma una variedad de alimentos bajos en grasa y reduzca el número de calorías que consume por día.*

En otras palabras, **no es necesario que usted haga un esfuerzo enorme para prevenir o retrasar la diabetes**. Pero sí tiene que poner de su parte y hacer unos pequeños cambios en su vida.

Este libro es para usted si:

- Alguna vez se ha preguntado si tiene riesgo de desarrollar diabetes.
- Ya le han dicho que tiene prediabetes.

Para aprender más sobre las cosas que lo ponen en riesgo, lea la página 13 de este folleto. Si aún no ha hablado con su médico o algún otro miembro de su equipo de cuidados de la salud, asegúrese de hacerlo. Averigüe cuál es su riesgo y pregunte si debe hacerse la prueba de diagnóstico para la diabetes.

* Para ejemplos de alimentos con menos contenido de grasa y de calorías, vea la sección “Paso a paso hacia una alimentación más sana” que comienza en la página 18 de este folleto.

No es necesario que usted haga un esfuerzo enorme para prevenir o retrasar la diabetes. Pero sí tiene que poner de su parte y hacer unos pequeños cambios en su vida.



La clave está en saber que los pequeños pasos llevan a grandes recompensas.

Al tomar pasos para prevenir la diabetes, usted también reduce el riesgo de posibles complicaciones causadas por esta enfermedad. Esto sí que es una gran recompensa para usted y para su familia y amigos.



Los pequeños pasos llevan a grandes recompensas.
Cuando usted realiza cambios para prevenir la diabetes, también reduce el riesgo de posibles complicaciones causadas por esta enfermedad. Entre estas complicaciones están las enfermedades del corazón, ataques al cerebro, daño a los riñones, pérdida de la visión, daño a los nervios y otros problemas de salud. Esto sí que es una gran recompensa para usted y para su familia y amigos.

Este kit de ***Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2*** forma parte de la campaña ***Prevengamos la diabetes tipo 2 paso a paso***. El plan está basado en los estudios del Programa para la Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés). Estos estudios comprobaron que las personas con alto riesgo pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 si:

- pierden un poco de peso.
- hacen 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar rápido, cinco días a la semana.

Hemos usado los resultados del estudio para diseñar este kit de tal manera que le sea lo más fácil posible tomar los pasos necesarios para prevenir o retrasar la diabetes.

¡Felicitaciones por dar su primer paso pequeño!

El kit de *Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2* incluye:

- **El folleto *Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2*.** Este folleto le ayudará a tomar algunos pasos para prevenir o retrasar la diabetes. Aprenda cómo empezar su propio plan de acción, fijándose metas y registrando su progreso. Aprenda más sobre la prediabetes y su riesgo de desarrollar diabetes. Aprenda cómo la alimentación saludable y la actividad física le pueden ayudar a alcanzar sus metas. Puede comenzar usando las fuentes adicionales de información que incluimos al final de esta publicación.
- **El registro de alimentos y actividades.** Este registro le ayudará a darse cuenta qué come y cuánta actividad física hace. El estudio del DPP demostró que las personas que mantienen un registro diario de lo que comen y del ejercicio que hacen tienen más probabilidad de perder peso. Haga las copias que necesite del registro de alimentos y actividades en las páginas 35–36 de este folleto.
- **El calculador de grasas y calorías.** Use este calculador para ver cuántas calorías y cuántos gramos de grasa contienen los alimentos que usted consume. Anote esas cantidades en el registro de alimentos y actividades.

Se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2:

- ***perdiendo un poco de peso, y***
- ***haciendo 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar rápido, cinco días a la semana.***



Las personas que mantienen un registro diario de lo que comen tienen más probabilidad de perder la cantidad de peso recomendada.



UN BREVE RESUMEN DE *MI PLAN DE ACCIÓN PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2*

UN BREVE RESUMEN DE *MI PLAN DE ACCIÓN PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2*

Un paso pequeño: Conozca su riesgo para la diabetes. Consulte con su médico para averiguar si usted tiene prediabetes. Es importante que lo averigüe, ya que esta condición lo pondría en riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. Aprenda más sobre su riesgo de desarrollar la diabetes en la página 13.

Una gran recompensa: Saber que usted puede prevenir o retrasar la diabetes le dará tranquilidad. Hágase las siguientes preguntas y anote sus respuestas.

¿Por qué quiere prevenir la diabetes? ________________

____

____

¿Por quién quiere hacerlo? _________________________

____

____

Revise sus respuestas todas las semanas. Esto le ayudará a no salirse del plan.

Un paso pequeño: ¡Comience *Mi plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2!* Use este folleto para crear su propio plan de acción para prevenir la diabetes. Trabaje en conjunto con su médico o otro miembro de su equipo de cuidados de la salud, su familia y sus amigos. Juntos pueden formar un equipo ganador para prevenir la diabetes. Aquí le enseñamos cómo comenzar.



Para comenzar:

- ***Consulte con su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud.***
- ***Averigüe si tiene riesgo de desarrollar la diabetes.***

Propóngase como meta la cantidad de peso que quiere perder.
La clave para prevenir la diabetes es perder peso haciendo más ejercicio y comiendo alimentos saludables bajos en grasa y en calorías. Propóngase una meta que pueda lograr. El estudio del DPP demostró que si usted pesa más de lo que debería, perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso puede hacer mucho para disminuir su riesgo de desarrollar la diabetes. Por lo tanto, una buena meta es perder por lo menos de un 5 a un 10 por ciento de su peso actual. Esto quiere decir que si usted pesa 200 libras (unos 91 kilos), debe perder de 10 a 20 libras (4.5 a 6.5 kilos).



Perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso es un paso grande que usted puede dar para reducir su riesgo de desarrollar la diabetes.

Para calcular cuánto peso debería perder, multiplique su peso por el porcentaje de peso que desea perder. Si quiere perder 10 por ciento de su peso, multiplique su peso por 0.10 y así sucesivamente. Por ejemplo, si Juan pesa 240 libras (109 kilos) y quiere perder el 7 por ciento de su peso, debe multiplicar 240 por 0.07.

240 libras (109 kilos)	240 libras (109 kilos)
x .07 (7 por ciento) =	-17 libras (8 kilos) =
16.8 libras	223 libras (101 kilos)

Juan debería perder alrededor de 17 libras, bajando su peso a 223 libras (101 kilos).

¿Cuánto peso quiere perder? Escoja su meta.
Mi meta del 5 por ciento significa perder_____libras/kilos.
Mi meta del 7 por ciento significa perder_____libras/kilos.
Mi meta del 10 por ciento significa perder_____libras/kilos.

Ahora piense en lo bien que se sentirá cuando logre su meta. Tome en cuenta que con sólo perder este poco de peso, usted ayudará a prevenir o retrasar la diabetes. Pésese por lo menos una vez por semana y anote su progreso. Los estudios demuestran que las personas que mantienen un registro de su peso alcanzan sus metas más a menudo que las que no lo hacen.

Coma alimentos saludables. Escoja alimentos saludables para lograr perder la cantidad de peso que se propuso. Hay muchos planes para perder peso de entre los cuales usted puede escoger. Sin embargo, el plan del DPP ha demostrado ser eficaz para combatir la diabetes. El plan comprobó que se puede prevenir o retrasar el comienzo de la diabetes, si se pierde peso haciendo más actividad física y siguiendo un plan de alimentación bajo en grasa y calorías. Use los consejos en las páginas 22-23 para comer saludablemente y lograr su meta.

Calcule el número de calorías y de gramos de grasa que debería consumir cada día. Use el cuadro en la página siguiente para determinar cuál es el número máximo de calorías y de gramos de grasa que debe consumir por día si quiere perder de una a dos libras por semana.

Número diario de calorías** y de gramos de grasa que se recomiendan

Peso actual	Calorías** y gramos de grasa diarios
120–170 libras 55–77 kilos	1200 calorías diarias 33 gramos de grasa diarios
175–215 libras 80–98 kilos	1500 calorías diarias 42 gramos de grasa diarios
220–245 libras 100–111 kilos	1800 calorías diarias 50 gramos de grasa diarios
250–300 libras 114–136 kilos	2000 calorías diarias 55 gramos de grasa diarios

** No se recomienda consumir menos de 1200 calorías diarias.

Fuente: *DPP Lifestyle Manual of Operations.*

Pésese por lo menos una vez por semana y anote su progreso.



Escoja alimentos saludables para lograr perder el peso que se propuso.

Trate de bailar, nadar, montar en bicicleta, caminar o trotar.



Cualquier actividad que le haga mover por 30 minutos la mayoría de los días es buena.

Mi meta es no comer más de _______ calorías y _______ gramos de grasa por día.

Para poder saber el número de gramos de grasa y las calorías que consume por día, use **el calculador de grasas y calorías.**

¡Muévase más! Moviéndose más todos los días, quemará más calorías. Esto le ayudará a perder el peso que se ha propuesto. Trate de hacer por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, cinco días a la semana. Si usted no está acostumbrado a hacer mucha actividad física, comience lentamente. Vaya aumentando poco a poco la actividad que hace hasta llegar a su meta. Trate de caminar rápido; intente bailar, nadar, montar en bicicleta o trotar.

Cualquier otra actividad física que le ayude a aumentar los latidos del corazón es buena. Si no tiene mucho tiempo libre o si todavía se cansa mucho, no es necesario que haga los 30 minutos de una sola vez. Trate de hacer sesiones de 10 minutos de ejercicio a lo largo del día. Con tres sesiones habrá logrado los 30 minutos de actividad. Use los consejos en las páginas 30-33 para alcanzar sus metas.

Mi meta es comenzar haciendo por lo menos ___ minutos de ejercicio ___ días a la semana hasta llegar a 30 minutos, cinco días de la semana.

Una gran recompensa. Además de prevenir la diabetes, perder peso comiendo saludablemente y haciendo más actividad física tiene otras ventajas. También le ayudará a disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, artritis y muchos otros problemas de salud. Al mismo tiempo, usted se sentirá mejor y tendrá más energía para hacer las cosas que disfruta.

Un paso pequeño: Siga su progreso. Anote sus metas en el **registro de alimentos y actividades**. Haga copias del registro y llévelas siempre con usted. Anote todo lo que coma y beba. Cuando tenga tiempo, use **el calculador de grasas y calorías** para sumar cuántas calorías y cuántos gramos de grasa consumió ese día.

Una gran recompensa. Mantener un registro de lo que come y lo que bebe y de cuánta actividad física hace es una de las mejores maneras de lograr sus metas. Al perder peso, usted se sentirá más positivo y tendrá más confianza de que usted sí logrará su meta.

Es importante averiguar temprano si usted corre riesgo de desarrollar diabetes o si ya la tiene.





¡Tome su próximo paso pequeño ahora! Añada uno o dos cambios saludables cada semana.

Un paso pequeño: Comience su propio equipo de prevención de la diabetes. No tiene que prevenir la diabetes usted solo. Invite a sus amigos o familiares a participar.

- Comience un grupo para caminar en su vecindario o cerca de su trabajo o iglesia.
- Intercambie recetas saludables y consejos para perder peso con sus compañeros de trabajo.
- Cuénteles a otros sobre los pequeños pasos que está tomando para prevenir la diabetes.

Ayúdense entre ustedes para todos seguir un plan de acción para prevenir la diabetes tipo 2.

Una gran recompensa. Cuando invita a otros a que le ayuden con su plan de acción, es más probable que usted logre sus propias metas. Al mismo tiempo, usted también estará ayudando a su familia o amigos a prevenir la diabetes y otros problemas de salud.

¡Tome su próximo pequeño paso ahora! Añada uno o dos cambios saludables cada semana. Si se sale del camino, no se reproche ni se desanime. Revise su plan de acción y vuelva a encaminarse. No es fácil hacer cambios que duren toda la vida en lo que se come y en la actividad física que se hace. Sin embargo, los consejos y las ideas en este folleto le pueden ayudar a continuar trabajando en sus metas y tener éxito.

Recuerde:

- **Prevenir la diabetes tiene muchas ventajas para usted, su familia y sus amigos.**
- **No se desanime. ¡Siga intentándolo!**



¿TENGO RIESGO DE DESARROLLAR LA DIABETES TIPO 2 O LA PREDIABETES?

¿TENGO RIESGO DE DESARROLLAR LA DIABETES TIPO 2 O LA PREDIABETES?

Por lo menos 54 millones de americanos tienen prediabetes. Esto significa que tienen más probabilidad de desarrollar diabetes dentro de 10 años.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad grave en la que los niveles de glucosa sanguínea (azúcar en la sangre) son más altos de lo normal. Alrededor de 21 millones de personas en los Estados Unidos la tienen. La mayoría de las personas con diabetes tienen la diabetes tipo 2, que antes se llamaba diabetes de inicio tardío o diabetes de edad adulta. Hasta hace unos años, la diabetes tipo 2 era más común en las personas mayores de 45 años. Es una pena que hoy en día más jóvenes, e incluso niños, tengan la enfermedad. Esto está ocurriendo porque muchos jóvenes y niños ahora tienen sobrepeso o son obesos.

La diabetes puede llevar a problemas como enfermedades del corazón, ataques al cerebro, pérdida de la visión, daño a los riñones y a los nervios. Casi la tercera parte de las personas con diabetes tipo 2 ni siquiera saben que la tienen. Muchas personas no saben que tienen diabetes hasta que se enfrentan a problemas como la visión borrosa o problemas del corazón. Por eso es necesario que usted averigüe si corre riesgo de tener diabetes.

¿Qué es la prediabetes?

Por lo menos 54 millones de americanos mayores de 20 años de edad tienen prediabetes. Antes de desarrollar la diabetes tipo 2, la mayoría de las personas generalmente tienen "prediabetes". Esto significa que los niveles de glucosa en la sangre están más altos que lo normal, pero no tan altos como para considerarse diabetes. Las personas con prediabetes tienen más probabilidad de desarrollar diabetes dentro de 10 años. También tienen más probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro. Lo malo es que la mayoría de las personas con prediabetes no saben que la tienen. Es importante saberlo para poder tomar pasos para tratar de prevenir la diabetes más adelante.

Factores de riesgo para la prediabetes o la diabetes. Averigüe si tiene riesgo de desarrollar prediabetes o diabetes.

Hay muchos factores que aumentan su riesgo de desarrollar diabetes. Para averiguar si usted corre riesgo, a continuación marque cada uno de los factores que sean verdaderos en su caso.

- ❑ Tengo más de 45 años de edad.
- ❑ El cuadro de los pesos de riesgo en la página 15 indica que mi peso actual me pone en riesgo.
- ❑ Tengo un padre o hermano que tiene diabetes.
- ❑ Mi familia es hispana o latina, afroamericana, indígena americana, asiática americana o de las islas del Pacífico.
- ❑ Tuve diabetes mientras estuve embarazada (lo que se llama diabetes gestacional) o tuve un bebé que pesó 9 libras o más al nacer.
- ❑ Me han dicho que mi nivel de glucosa (azúcar en la sangre) es más alto que lo normal.
- ❑ Mi presión arterial es de 140/90 o más o un profesional de la salud me ha dicho que tengo la presión arterial alta.



Alrededor de 21 millones de americanos tienen diabetes.

Casi la tercera parte de ellos no saben que la tienen.

¡Usted debe averiguar si corre riesgo de tener diabetes!

- ❑ Mi nivel de colesterol (lípidos o grasas) no es normal. Mi colesterol HDL (conocido como colesterol "bueno") mide menos de 35 o mi nivel de triglicéridos es mayor de 250.
- ❑ Soy relativamente inactivo. Hago ejercicio menos de 3 veces por semana.
- ❑ Me han dicho que tengo el síndrome de ovario poliquístico (PCOS, por sus siglas en inglés).
- ❑ La piel alrededor de mi cuello o de las axilas parece sucia, sin importar cuánto la limpio. La piel luce oscura, gruesa y aterciopelada. (Esto se llama acantosis nigricans).
- ❑ Me han informado que tengo problemas con los vasos sanguíneos que afectan mi corazón, cerebro o piernas.



Hay muchos factores que aumentan su riesgo de desarrollar diabetes.

Cuadro de los pesos de riesgo

Encuentre su estatura en la columna que le corresponde. Si usted prefiere las medidas en el sistema americano (pies y libras), use las dos columnas a la izquierda. Si conoce mejor el sistema métrico (metros y kilos), use las columnas a la derecha. Si su peso es igual o mayor al peso listado al lado de su estatura, usted tiene mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

(Índice de masa corporal de riesgo ≥ 25)			
Sistema americano		Sistema métrico	
Estatura en pies	**Peso en libras**	**Estatura en metros**	**Peso aproximado en kilos**
4’10”	119	1.47	54
4’11”	124	1.50	56
5’0”	128	1.52	58
5’1”	132	1.55	60
5’2”	136	1.58	62
5’3”	141	1.60	64
5’4”	145	1.63	66
5’5”	150	1.65	68
5’6”	155	1.68	70
5’7”	159	1.70	72
5’8”	164	1.73	74
5’9”	169	1.75	77
5’10”	174	1.78	79
5’11”	179	1.80	81
6’0”	184	1.83	83
6’1”	189	1.85	86
6’2”	194	1.88	88
6’3”	200	1.91	91
6’4”	205	1.93	93

Fuente: Adaptado de *“Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report”.*

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud lo siguiente:

- *¿Tengo riesgo de desarrollar diabetes?*
- *¿Debo hacerme las pruebas de laboratorio para detectar esta enfermedad?*

¿Cuál es el siguiente paso?

Si marcó cualquiera de los factores de riesgo en las páginas 13 ó 14, consulte con su equipo de cuidados de la salud.

Averigüe si usted tiene riesgo de desarrollar la diabetes y si debería hacerse las pruebas o análisis de laboratorio para detectar esta enfermedad.

SI USTED...	DEBE...
Es mayor de 45 años, especialmente si tiene un peso que se considera de riesgo de acuerdo al cuadro de la página 15.	Considerar seriamente hacerse las pruebas de laboratorio para ver si tiene prediabetes o diabetes.
Es mayor de 45 años, sin ningún factor de riesgo.	Preguntar sobre su riesgo para la prediabetes o la diabetes y si debería hacerse las pruebas de laboratorio para ver si tiene esta enfermedad.
Tiene entre 20 y 44 años, tiene un peso considerado de riesgo según el cuadro anterior y ha marcado cualquier otro ítem en las páginas 13 ó 14.	Preguntar sobre su riesgo para la prediabetes o la diabetes y si debería hacerse las pruebas de laboratorio para ver si tiene esta enfermedad.

Si su equipo de cuidados de la salud cree que usted corre riesgo de tener diabetes, le ordenará que se haga las pruebas de detección. Aun si los resultados de estas pruebas son normales, usted debe volver a hacérselas cada 3 años.

Conozca cuáles son sus niveles de glucosa en la sangre

	Prueba de glucosa en la sangre en ayunas	Prueba oral de tolerancia a la glucosa de dos horas
Normal	**Menor de 100**	**Menor de 140**
Prediabetes	**100–125**	**140–199**
Diabetes	**126 o más**	**200 o más**

Pregúntele a su médico u otro miembro de su equipo de cuidados de la salud si se debe hacer las pruebas de laboratorio para ver el nivel de glucosa en la sangre. No se olvide de pedirle los resultados. Pregúntele cuáles son sus niveles de glucosa en la sangre. Es importante averiguar lo más pronto posible si usted tiene prediabetes o diabetes tipo 2. El tratamiento temprano puede prevenir los problemas graves causados por un nivel alto de glucosa en la sangre.

Beneficios de Medicare para las personas con riesgo de tener diabetes

Si usted tiene Medicare y tiene riesgo de desarrollar diabetes, el Medicare le puede cubrir la prueba de glucosa en la sangre para detectar si tiene diabetes.

Es posible que sea elegible para esta prueba si usted:

- es obeso, o
- tiene una historia de niveles altos de glucosa en la sangre, o
- tiene presión arterial o el colesterol alto u otros factores de riesgo.

De acuerdo con los resultados de la prueba, puede ser que califique hasta para dos pruebas de detección por año. El Medicare cubre el costo total de esta prueba. Para más información, vaya a la página electrónica *www.medicare.gov/health/diabetes.asp* y haga clic en "Vea en español" o llame al 1–800–633–4227 (1–800–MEDICARE).

La diabetes tipo 2 es una enfermedad grave pero usted puede tomar pasos para retrasar o prevenirla. ¡Comience ahora!

Es importante averiguar lo más pronto posible si usted tiene prediabetes o diabetes tipo 2.



El tratamiento temprano puede prevenir los problemas graves causados por un nivel alto de glucosa en la sangre.



PASO A PASO HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SANA

PASO A PASO HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SANA



Para perder peso, los tres pasos más importantes dentro de una alimentación saludable son:

1. Consumir menos calorías de las que quema durante el día.

2. Comer menos grasas de las que actualmente come (en especial, debe consumir menos grasas saturadas y grasas *trans*; vea la página 20).

3. Comer porciones más pequeñas de las que ahora come de alimentos con mucha grasa o calorías. Los tamaños de las porciones que debemos servirnos muchas veces son más pequeños de lo que pensamos. Use este cuadro como guía para el tamaño de las porciones:

Tamaño de una porción:	*Es el mismo tamaño que:*
1 rebanada de pan	una mano
¾-1 taza de cereal	un puñado
1 taza de vegetales crudos	un puño
1 fruta pequeña	un puño
3 onzas de carne baja en grasa o de pescado	la palma de la mano
1 cucharadita de mantequilla	un dedo gordo

Use el **calculador de grasas y calorías** para averiguar cuántos gramos de grasa y cuántas calorías hay en los alimentos que usted consume.

Recuerde: la clave para perder peso y prevenir la diabetes es hacer cambios duraderos que den resultados en lugar de buscar soluciones rápidas. Si bien siempre hay dietas nuevas que están de moda, no hay ninguna prueba de que tengan éxito a largo plazo. Tampoco hay prueba de que estas dietas puedan prevenir la diabetes. Mientras tanto, el DPP sí mostró que usted puede prevenir o retrasar el comienzo de la diabetes si pierde peso haciendo más actividad física y siguiendo un plan de alimentación bajo en grasa y con menos calorías.

Coma menos grasa. Escoja porciones pequeñas de las siguientes grasas saludables para el corazón:

- Aceite vegetal, de oliva o canola
- Margarina en tarro
- Mayonesa y aderezo bajos en grasa.

Limite estos tipos de grasa:

La grasa saturada se encuentra principalmente en alimentos que provienen de animales. Algunos ejemplos son:

- Cortes de carne con mucha grasa, incluyendo de res, cordero, cerdo, así como el pollo o el pavo con el pellejo
- Leche entera y leche al 2%, mantequilla, queso y manteca
- Los aceites de palma y de coco.

La grasa *trans* se encuentra en algunos de los mismos alimentos que las grasas saturadas. Estos incluyen:

- Manteca vegetal y margarina dura o en barra
- Alimentos procesados hechos con aceites vegetales parcialmente hidrogenados como los dulces, galletas y otros productos horneados
- Alimentos fritos
- Aderezos para las ensaladas.

La clave para perder peso y prevenir la diabetes es hacer cambios duraderos que den resultados en lugar de buscar soluciones rápidas.

Coma una variedad de alimentos saludables de cada grupo alimenticio



Concéntrese en las frutas.

- Coma una variedad de ellas.
- Coma frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugo de frutas.
- Para una dieta de 2000 calorías, necesitará 2 tazas de frutas cada día (por ejemplo, una banana o plátano pequeño, una naranja grande, ¼ de taza de albaricoques o duraznos secos).



Varíe sus vegetales.

- Coma más vegetales de color verde oscuro como el brócoli y la col rizada.
- Coma vegetales anaranjados como las zanahorias, camotes o batatas y calabazas.



Consuma alimentos ricos en calcio.

- Todos los días tome 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa, o el equivalente de yogur o queso bajos en grasa. Por ejemplo, 1½ onza de queso equivale a 1 taza de leche.
- Si usted no toma o no puede tomar leche, escoja productos lácteos sin lactosa o alimentos y bebidas enriquecidos con calcio.



Asegúrese de que la mitad de los granos que coma sean enteros.

- Coma por lo menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pastas integrales todos los días.
- Una onza equivale más o menos a una rebanada de pan, 1 taza de cereal para el desayuno o ½ taza de arroz o pasta cocinados
- Fíjese en la etiqueta de los alimentos para asegurarse que los granos como el trigo, arroz, avena o maíz incluyan la palabra *"whole"* ("entero" o "integral").



Busque las proteínas con poca grasa.

- Escoja cortes de carne con poca grasa o pollo y otras aves sin el pellejo.
- Hornee, ase o cocine a la parrilla.
- Varíe su selección de proteínas comiendo más pescado, frijoles negros y rojos, garbanzos, lentejas, alverjas (chícharos), nueces y semillas.

Sepa cuál es lo máximo que debe comer de grasas, sal y azúcares: • Lea la etiqueta de los alimentos. • Busque alimentos bajos en grasas saturadas y grasas *trans.* • Escoja y prepare alimentos y bebidas con poca sal (sodio) y azúcares agregadas (endulzantes calóricos).

Tome estos pequeños pasos para comer saludablemente: Siga un plan de alimentación saludable, es decir, uno que:

- Enfatiza el consumo de frutas, vegetales, granos enteros y leche o productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Incluye carnes magras, pollo y otras aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Es bajo en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregadas.



¡Tome mucha agua!

Mantenga en mente estos consejos para una alimentación sana:

- Trate de no pasarse de la cantidad diaria de calorías o de gramos de grasa que usted necesita.
- Trate de comer las comidas y las meriendas (*"snacks"*) a la misma hora todos los días.
- Sírvase la comida en un plato más pequeño. Así parecerá que se está sirviendo una cantidad mayor.
- Tómese su tiempo al comer. Lleva alrededor de 20 minutos para sentirse lleno. Si come más despacio, su cuerpo tendrá tiempo de darse cuenta que ya comió lo suficiente y que puede parar de comer.
- Trate de limitar la cantidad de bebidas alcohólicas que toma. Si bebe alcohol, elija una cerveza *"light"* (que tiene menos calorías). Evite la mayoría de los cócteles o bebidas alcohólicas mixtas.

En el hogar:

- Escoja alimentos que no sean fritos. En lugar de pollo frito, cocínelo a la parrilla o al horno. En lugar de papas fritas o *"chips"* grasientas, corte las papas en tajadas, mézclelas con un poco de aceite, hierbas y pimienta y cocínelas en el horno.

- Reduzca la cantidad de calorías en sus recetas usando versiones con menos grasa (“*light*”) o sin grasa (“*fat-free*”) de productos como la crema agria, el queso crema, la mayonesa, el queso y el aderezo para las ensaladas.
- Use hierbas y sazón para darle más gusto a los platos con pocas calorías. En lugar de sal, dele sabor a los alimentos añadiendo salsa picante o pimienta roja (“chile”).
- Envuelva y refrigere los alimentos que sobran inmediatamente después de cocinar. Así la tentación de volver a servirse es menor.
- Tómese el tiempo para preparar platos principales, cacerolas y sopas saludables.
- Congele algunas porciones. De este modo, podrá disfrutar de comidas saludables los días en que está muy ocupada o muy cansada para cocinar.
- Para postre, coma una fruta o pruebe yogur helado sin grasa o bajo en grasa o helados de jugos de fruta en lugar de helados de crema. En vez de tortas o galletas dulces, sírvase una porción de yogur sin grasa de vainilla bañado con una cucharada de salsa de chocolate sin grasa.

Entre las comidas:

- Reemplace los bocaditos que tengan mucha grasa con frutas, vegetales o con una o dos cucharadas de nueces sin sal.
- Tome mucha agua. Elija agua o soda dietética (sin azúcar) en lugar de una soda regular de 20 onzas o de una bebida a base de jugo de fruta. Así se ahorra unas 250 calorías.
- Masque goma de mascar sin azúcar entre las comidas para ayudar a recortar los bocaditos que come durante el día. Escoja un pedazo de goma de mascar o un caramelo duro en lugar de un bocadito alto en grasa o calorías.



Masque goma de mascar sin azúcar entre las comidas para ayudar a recortar los bocaditos que come durante el día.

Cuando vaya de compras:

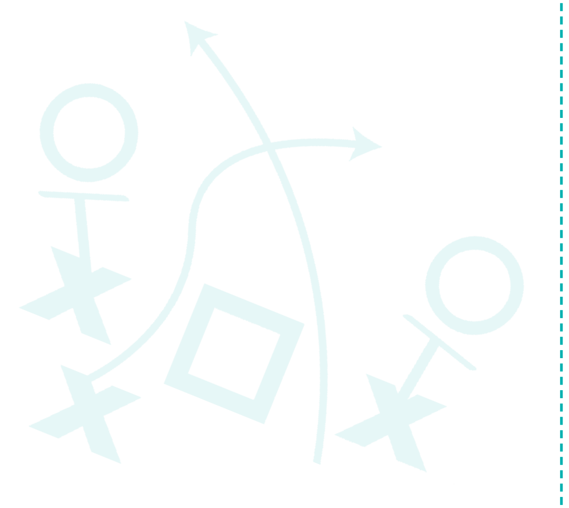
- Haga una lista de lo que necesita antes de salir y compre sólo lo que está en la lista.
- Evite ir de compras cuando tenga hambre. A menudo terminará comprando cosas que realmente no necesita ni quiere.
- Lea y compare las etiquetas de los alimentos. Elija los alimentos con menos calorías y menos grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y sodio. En la etiqueta de los alimentos también puede ver cuál es el tamaño de cada porción y el número de porciones que hay en el envase.
- Compre una variedad de frutas, vegetales y alimentos de granos enteros. Pruebe una fruta o vegetal nuevo cada semana, como un kiwi o uno de los tantos diferentes tipos de calabazas.
- Cuando compre mayonesa, queso o aderezo para las ensaladas, escoja las que tienen menos grasa o calorías ("*light*"). Use leche sin grasa o con 1 por ciento de grasa en lugar de leche entera. Usted sabe mejor que nadie cuáles son los alimentos con muchas calorías que más le tientan, como las galletas, dulces, tortas, helados y bocadillos. No se complique la vida. No los tenga a mano ni en su casa, ni en su trabajo, ni en ninguna otra parte.

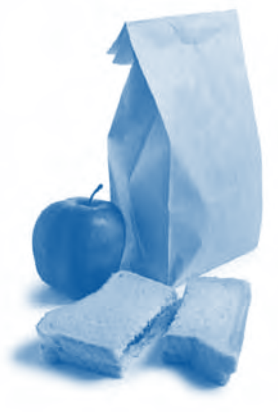


Lea y compare las etiquetas de los alimentos cuando vaya de compras.

En el trabajo o cuando está de prisa:

- Lleve el almuerzo al trabajo para controlar lo que come. Hágase un sándwich con pan integral y pavo o carne con poca grasa. Use mostaza o un poquito de mayonesa "*light*". En lugar de papitas fritas, lleve pedacitos de apio o zanahorias. Elija la leche descremada o baja en grasa, agua u otra bebida sin azúcar agregada.
- Llévese un bocadito saludable en caso de que le dé hambre. Pruebe una manzana, una banana o plátano, una taza de yogur sin grasa, o pedacitos de queso mozzarella bajo en grasa o "*light*".
- Trate de empacar su almuerzo la noche anterior para que esté listo cuando usted vaya a salir.
- Intente un camino diferente a la oficina para evitar pasar por restaurantes, panaderías y tiendas que tengan alimentos con muchas calorías que le puedan tentar.





Lleve el almuerzo al trabajo para controlar lo que come.

Cuando coma fuera de casa:

- Dese tiempo para mirar el menú y escoger un plato saludable.
- No tenga miedo de ordenar algo que no esté en el menú o de pedir que le preparen un plato con menos grasa o sin añadirle grasa adicional.
- Pregunte sobre los tamaños de las porciones, la cantidad de grasa o el número de calorías de los platos en el menú.
- Seleccione los platos preparados al vapor, a la parrilla o asados en lugar de los fritos o salteados.
- Sea el primero en ordenar de modo que no se deje influenciar por lo que ordenen los demás.
- En los restaurantes de comida rápida, siempre ordene el tamaño más pequeño en lugar de los combos especiales con tamaños muy grandes (“*super-size*”).
- Puede comer la mitad de lo que ordena y llevar el resto a casa para otra comida.
- Pida que le sirvan el aderezo para la ensalada, el jugo de las carnes, las salsas y otros productos para untar a un lado en vez de mezclados con la comida.
- Ordene una ensalada de entrada y comparta el plato principal con un amigo o amiga.
- Cuando tenga antojo de algún alimento con muchas calorías, postres o bocaditos, no sea tan duro con usted mismo. Está bien comer una porción pequeña de vez en cuando o compartir un postre con un amigo. Simplemente no olvide que su meta es perder peso.
- Aléjese de los restaurantes que sirven “todo lo que usted pueda comer” o estilo bufet, donde es muy difícil controlar el tamaño de las porciones o cuánto come.



Dese tiempo para mirar el menú y escoger un plato saludable.

Estos consejos para una alimentación sana son ejemplos de los pequeños pasos que usted puede tomar para darle impulso a su plan de acción. Pruebe algunos consejos nuevos cada semana. Una vez que dé el primer paso, encontrará que hay muchas maneras de hacer cambios pequeños.

Para más ideas y ayuda, vaya a la biblioteca del vecindario o a la librería para conseguir libros de recetas sanas y de cómo perder peso. Los siguientes sitios electrónicos también tienen muchas ideas:

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA*)
www.nutrition.gov

Guías Alimentarias para los Estadounidenses
www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA*)
Etiqueta de información nutricional
www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm

Mi Pirámide: Pasos hacia una mejor salud
www.mypyramid.gov/sp-index.html

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
www.nhlbi.nih.gov

Red de Información sobre el Control de Peso
http://win.niddk.nih.gov

Asociación Americana de la Diabetes
www.diabetes.org

Asociación Dietética Americana
www.eatright.org

* Por sus siglas en inglés



Una vez que dé el primer paso, encontrará que hay muchas maneras de hacer cambios pequeños.



PASO A PASO AUMENTE SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

PASO A PASO AUMENTE SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA



El DPP demostró que se puede prevenir o retrasar el comienzo de la diabetes perdiendo peso mediante cambios pequeños en la alimentación y la actividad física. Hay muchas cosas que se pueden hacer en la casa o en el trabajo para realizar más ejercicio durante el día. No es necesario practicar un deporte o ir a un gimnasio a menos que eso sea lo que a usted le gusta. La mayoría de las personas en este estudio que hicieron cambios en su estilo de vida para perder peso, eligieron algo tan fácil como caminar rápido por 30 minutos cinco días a la semana.

Usted también puede caminar o si prefiere nadar, hacer aeróbicos de agua, montar en bicicleta, bailar o cualquier otra actividad que lo mantenga moviéndose para lograr la meta de 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco días por semana. Antes de comenzar un programa de ejercicio, asegúrese de hablar con su médico u otro proveedor de servicios de la salud.

Use estos consejos para comenzar a mantenerse activo y hacer que el tiempo que dedique al ejercicio sea más divertido.

No es necesario practicar un deporte o ir a un gimnasio para hacer más actividad física a menos que eso sea lo que a usted le gusta.



Vístase para moverse. Use zapatos que le den soporte con suelas gruesas y flexibles. Acolchonarán sus pies al caminar.

Vístase para moverse

Use zapatos que le den soporte con suelas gruesas y flexibles que le acolchonen y protejan sus pies al momento de caminar. Su ropa debe permitirle moverse al mismo tiempo que lo mantenga seco y cómodo. Busque telas sintéticas que absorban el sudor, manteniendo la piel seca.

Comience lentamente

Comience con una caminata de 5 minutos (o cualquier otra actividad física que le guste). Trate de hacerla la mayoría de los días. Poco a poco añada más tiempo hasta alcanzar 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada, por lo menos cinco días por semana.

Encuentre cómo hacer más actividad física en su día

- Comience o termine el día caminando. Hágalo a buen paso.
- Cuando salga de compras, estacione su automóvil un poco más lejos de la entrada a las tiendas.
- Si está en un lugar seguro, bájese del autobús una o dos paradas antes de la de su trabajo y camine el resto del recorrido.
- Mientras vea televisión, camine o baile alrededor del cuarto, marche en su lugar o haga abdominales o ejercicios levantando las piernas.

Muévase más en el trabajo

Tómese tiempo durante el día para moverse:

- Camine a la hora del almuerzo.
- En vez de mandar un correo electrónico, levántese y entregue el mensaje personalmente a su compañero de trabajo.
- Camine alrededor de su oficina mientras habla por teléfono.
- Use las escaleras en lugar del elevador.

Cuente sus pasos

Se puede sorprender al saber cuánto ya camina todos los días. Use un podómetro para anotar cada paso que tome en su registro de alimentos y actividades. Un podómetro es un aparato que cuenta el número de pasos que usted da. El número de pasos en una milla depende del tamaño de sus pasos. Sin embargo, podemos decir que una milla equivale a alrededor de unos 2.000 pasos. Comience poco a poco y:

- Cada semana, trate de aumentar 1.000 pasos a los que ya toma (alrededor de 250 pasos por día).
- Intente llegar a una meta de 10.000 pasos cada día.
- Si decide contar sus pasos como parte de su plan de acción, use esta información para lograr sus 30 minutos de actividad física diaria.
- Asegúrese de leer las instrucciones de su podómetro.



Comience con una caminata de 5 minutos (o cualquier otra actividad física que le guste). Trate de caminar la mayoría de los días.

¡Estírese!

Para evitar que los músculos o las coyunturas se le pongan tiesos o que le duelan, haga ejercicios de estiramiento después de terminar la actividad física. Trate de no brincar o rebotar al estirarse. Haga movimientos lentos y estírese sólo hasta donde se sienta cómodo.

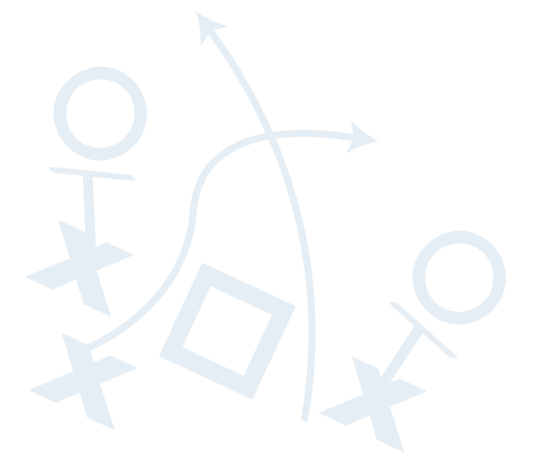


Cuando involucra a otros en sus actividades, es más probable que continúe con el programa.

Aproveche para socializar

Cuando involucra a otros en sus actividades, es más probable que continúe con el programa.

- Trate de hacer citas para caminar con sus amigos y miembros de la familia.
- Para divertirse en familia, jueguen fútbol, básquetbol o a las escondidas con sus hijos.
- Tome alguna clase en el gimnasio o centro de recreación local.
- Organice un grupo para salir a caminar con sus vecinos o en el trabajo.



Diviértase

Aumentar la cantidad de actividad física que usted hace no tiene que ser aburrido.

- Póngale volumen a la música y baile mientras limpia la casa.
- Salga a bailar con sus amigos y miembros de la familia.
- Haga deportes con sus hijos. Pruebe nadar, montar en bicicleta, ir de excursión, trotar o cualquier otra actividad que le guste y que lo haga moverse.
- Varíe las actividades que hace para que sea más divertido.

No se rinda

Preste atención a los éxitos pequeños. Mientras más ejercicio haga, mejor se sentirá. Hacer cambios nunca es fácil, pero hacer más actividad física es un paso pequeño hacia una recompensa grande: ¡una vida más saludable!

Hacer cambios nunca es fácil, pero hacer más actividad física es un paso pequeño hacia una recompensa grande: ¡una vida más saludable!



Aumentar la cantidad de actividad física que usted hace no tiene que ser aburrido.



REGISTRO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDADES: PÁGINAS PARA COPIAR

Copie las siguientes páginas para crear su propio registro de alimentos y actividades. También puede descargar copias adicionales haciendo clic en la imagen de *"Small Steps"* en la página electrónica www.diabetesinformacion.org. De allí haga un clic en *"Game Plan"* y después donde dice *"GAME PLAN Food & Activity Tracker"*.

MIS METAS DIARIAS Y SEMANALES

	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS	MINUTOS DE ACTIVIDAD
DIARIOS			
SEMANALES			

MIS TOTALES DIARIOS Y SEMANALES

	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS	MINUTOS DE ACTIVIDAD	PESO
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				
TOTAL SEMANAL				PESO PERDIDO

FOLD HERE

Prevengamos la Diabetes tipo 2 Paso a Paso

MI PLAN DE ACCIÓN PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

REGISTRO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDADES

NOMBRE: ____________________

FECHA: __________ - __________
DEL AL

MI PLAN DE ACCIÓN PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2 PARA ESTA SEMANA

PARA REDUCIR LOS GRAMOS DE GRASA: ____________________

PARA REDUCIR LAS CALORÍAS: ____________________

PARA HACER MÁS ACTIVIDAD FÍSICA: ____________________

El NDEP pertenece al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y está auspiciado conjuntamente por los NIH y los CDC. Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

EJEMPLO DE UNA ENTRADA:

DÍA: LUNES FECHA: 3 DE FEBRERO

REGISTRO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
8:00 AM	1/2 TAZA DE AVENA	1	73
	1 TAZA DE LECHE DEL 2%	5	121

PARA HACER MÁS REGISTROS SEMANALES: Haga una (1) copia de esta página. Colóquela encima de siete (7) copias de la siguiente página. Recorte las páginas y engrápelas en la parte superior izquierda. Dóblelas para que quepan en su bolsillo o cartera.

DÍA:

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/ DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS

HAGA SIETE (7) COPIAS DE ESTA PÁGINA

FOLD HERE

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

HORA	CANTIDAD/NOMBRE/ DESCRIPCIÓN	GRAMOS DE GRASA	CALORÍAS
	TOTALES		

REGISTRO DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

TIPO DE ACTIVIDAD	MINUTOS
TOTAL	

HAGA SIETE (7) COPIAS DE ESTA PÁGINA

FUENTES ADICIONALES DE INFORMACIÓN

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1–888–693–6337 (1–888–693–NDEP) o
www.diabetesinformacion.org y haga clic en el logo
"Small Steps"

Asociación Americana de Educadores en Diabetes
1–800–832–6874 (1–800–TEAM–UP4)
o www.diabeteseducator.org

Asociación Americana de la Diabetes
1–800–342–2383 (1–800–DIABETES) o www.diabetes.org

Asociación Dietética Americana
1–800–877–1600 o www.eatright.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
1–877–232–3422 o www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.htm

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés)
www.nutrition.gov

Healthier U.S. Initiative (Iniciativa para un Estados Unidos más sano – recursos sólo en inglés)
www.healthierus.gov

Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales
Centro Nacional de Información sobre la Diabetes
1–800–860–8747 o www.niddk.nih.gov

Red de Información sobre el Control de Peso
1–877–946–4627 o http://win.niddk.nih.gov

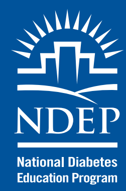
Para calculadores de grasa y calorías en línea, visite estos sitios electrónicos:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
http://hp2010.nhlbihin.net/menuplanner/menu.cgi

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Laboratorio de Datos de Nutrientes
www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/







www.diabetesinformacion.org

1–888–693–6337 (1–888–693–NDEP)

Tenemos representantes de habla hispana listos para ayudarle con su llamada.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS) es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Este documento fue revisado en inglés por expertos en la materia para verificar su exactitud. Agradecemos la colaboración de:

- **Dr. David Marrero, PhD, Profesor de Medicina, División de Endocrinología y Metabolismo, Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana**
- **Lic. Madelyn Wheeler, MS, RD, CD, FADA, CDE, Coordinadora de Dietética Investigativa, Sección de Endocrinología del Departamento de Medicina, Escuela de Medicina de la Universidad de Indiana.**

Así como de los siguientes miembros del Comité de Adaptación de Publicaciones en Español del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes:

- **Betsy J. Rodríguez Zayas, BSN, MSN, CDE, Consejera de Salud Pública para la División de Diabetes Aplicada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**
- **Javier Carrillo, MPH, Especialista en la Promoción de la Salud, Programa de Control de la Diabetes de California**
- **Isabel Almendárez, MPH, Educadora de Salud Pública, Analista de Programas de Salud, Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Washington, DC**
- **Leonardo Pérez, DPCP Coordinador, Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes de Puerto Rico.**

NDEP–60SP NIH Publicación No. 10-5334S
Reimpreso en octubre del 2009